

التغذية السليمة خلال شهر رمضان

أعلم أخي الصائم أن الغذاء يجب أن يعينك على العبادة وطاعة الله وليس معوق لك عن أداء الصلاة والقيام ولذلك يجب عليك عدم الإسراف والإفراط في الأكل والشرب حيث يقول تعالى « كلوا واشربوا ولا تسرفوا ... الآية» ويقول صلى الله عليه وسلم (ما ملاء ابن آدم وعاء شر من بطنه ... الحديث) والإسراف في الأكل يصيبك بالتخمة والكسل وعدم القيام للصلاة .

نصائح عامة :

- من المهم المحافظة على وزنك المثالي وذلك بمتابعة وزنك باستمرار لتجنب البدانة والسمنة لما لها من أضرار جسيمة فهي المسبب الرئيس لأمراض تصلب الشرايين وإرتفاع ضغط الدم والإصابة بالسكري والتهابات القولون والكلى ..
- يجب أن يكون غذائك متنوع حيث أنه لا توجد مادة غذائية واحدة يمكن أن يقال عنها أنها كاملة.
- تجنب استخدام الدهون والأغذية الدسمة والمكسرات والحلويات والأغذية السكرية بشكل زائد لتفادي الزيادة في الوزن واعلم أخي الصائم أن زيادة استهلاك الأطعمة النشوية والسكرية في وجبة الإفطار يؤدي إلى زيادة إفراز الأنسولين مما يسبب انخفاض نسبة السكر بالدم ثم الشعور بالإعياء .
- تناول الشوربة (الحساء) الدافئ من بداية وجبة الإفطار لتنشيط الشهية علاوة على قيمتها الغذائية في تحفيز المعدة لإفراز العصارة المعدية ويفضل أن يحتوي إفطارك على مشروب دافئ أو عصيرطازج كالبرتقال أو المشمش .
- يفضل عدم النوم مباشرة بعد الأكل خاصة بعد وجبة السحور.
- مع تقدم السن يجب عدم الإفراط في الأكل وفي تناول الأغذية الدهنية ويراعى التركيز على الأطعمة البروتينية والتي تحتوي على الحديد والكالسيوم .
- ينصح بالإقلال من ملح الطعام للمحافظة على حيوية الجسم وتجديد بناء كريات الدم الحمراء وتعزيز صلابة العظام مع الحد من الاحتفاظ بالماء وبالتالي الوقاية من إرتفاع ضغط الدم .